



## チェアバレエ・エクササイズ®



(社) 日本バレエ・ワークアウト協会  
<http://www.japanballetworkout.com>  
[studio24@inagakiaa.com](mailto:studio24@inagakiaa.com)

# バレエの動きを取り入れたイスに座って行う チェアバレエ・エクササイズ®

運動が苦手な方、高齢者、虚弱な方にも出来る運動です

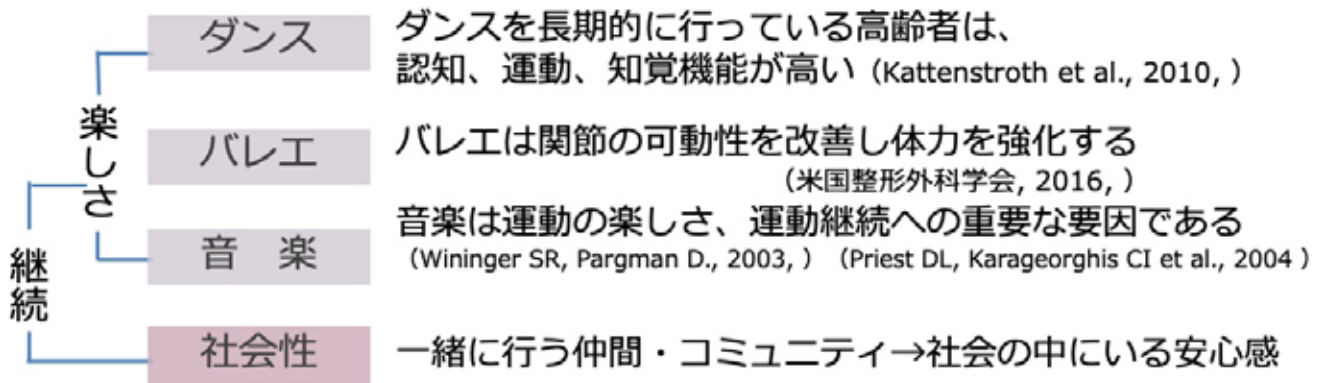
## 開発の背景

人生 100 年時代に健康寿命を延伸し、介護に関わる費用の減少を図るためには虚弱な状態の高齢者を増やさない、虚弱な状態から健康な状態に戻すことが必要です。健康状態に配慮し、社会活動の程度を高く維持するための高齢者に向けた楽しみながら行えるプログラムの開発が必要であると考えました。

運動効果に加え、高齢者が創造力を発揮し、経験を共有し、高齢者であっても参加できるバレエの動きと介護予防を組み合わせた健康維持プログラムとして自身のリハビリの経験から考案しました。クラシック音楽に合わせて椅子に座ったままでも行うことのできるプログラムです。



## バレエの効果



立位での運動は転倒の危険性がある 車椅子、虚弱な高齢者には難しい

### 安全性

転倒→骨折→寝たきり→死亡のリスクを回避する  
介護予防運動として安全かつ効果的に実施できる (竹尾ら, 2015)

## 目的

チェアバレエ・エクササイズは立位で行うことに不安を感じる受講者にも、転倒の恐れなく身体を動かすことができ、かつ音楽に合わせて動く楽しさを取り入れたプログラム構成を目指しています。音楽と共に動く楽しさを体験すると共に、介護予防運動としての効果のあるプログラム内容の開発を目的としました。

## チェアバレエ・エクササイズのターゲット

- ・立位で運動を行うことに不安を感じる高齢者
- ・体力的に立位で長くエクササイズを行えない方
- ・運動経験があまりないが、身体を動かしたい方

## チェアバレエ・エクササイズのゴール

日常生活の中で身体を動かすことを容易にすることを目指します。(ADL(日常生活動作)、QOL(生活の質)の向上)

## 予想されるチェアバレエ・エクササイズの効果

- ・日頃、動かすことの少ない所まで身体を動かすことで可動域を広げる。
- ・筋力をつけることで階段の上り下り、歩行を容易にする。
- ・脚と手を別々に動かす動きを取り入れて、脳の活性化を促す。
- ・クラシック音楽のヒーリング効果。
- ・生活習慣病の予防

## チェアバレエ・エクササイズの特徴

- ・椅子に座ったままでも行える。(安全性)
- ・バレエの雰囲気を楽しむことができる。(美しさ)
- ・クラシック音楽を使用する。(ヒーリング効果)
- ・小さなスペースでも行える。
- ・着替えをせずに行える。

## チェアバレエ・エクササイズのアクセシビリティ

高齢者のみならず、妊婦、障害のある方も行える→利用法への多彩さ

## チェアバレエ・エクササイズ® プログラム構成

	時間	内容	動き
イントロダクション	5分	姿勢の確認 動きの説明	・坐骨の位置の確認・背骨の状態 ・バレエのアームスのポジション
ウォームアップ	5分	有酸素運動	・足踏み、インアウトでの足踏み ・かかとの上げ下げ ・アームスとのコンビネーション
ストレッチ	5分	関節可動域を広げることで バランス良くカラダを 動かす能力を高める	・深呼吸 ・指を組んで全身を伸ばす、バレエのアームス ・背中ストレッチ ・体側のストレッチ ・首回し ・肩回し
脳トレ・筋トレ	10分	脚と手を別々に 動かすことで 脳の活性化を促す  転倒防止を視野に入れた 筋力トレーニング	・片足づつ前に ①膝を伸ばして ×8回 ②膝を伸ばして床から離して（四頭筋）×8回 ③膝を曲げて（大腰筋）×8回 ※それぞれにアームスをつけて①②③×8 ・スクワット 8回、アームスを付けて8回 ・立ち上がってワイドスクワット8回
バランス	3分	バランス感覚を高め 日常生活の中での つまずき 転倒を予防する	・両足平行かかと上げ（脹脛）×8回 ※可能であればあげたままキープ、手を離す ・開眼片足立ち（24カウント程度）
クールダウン	2分	呼吸を整え 使った筋肉を伸ばす レバランス	・ハムストリングから脹脛のストレッチ ・臀筋のストレッチ ・深呼吸

### オプション・振付

バレエ音楽・作品をテーマに座位・立位どちらでも行える簡単な動きを繰り返し音楽に合わせて行う。パフォーマンスをイメージする。

座位

座位・立位

立位